Yaşamdaki en büyük ödevlerimizden biri yaşamı destekleyecek kadar güçlü olan bir amaç icat etmek sonrada bu amacın bizzat muharriri olduğumuza yönelik usta bir manevra yapmak zorunda hissediyoruz ki söz konusu amacın “keşfettiğimiz” bu amacın oralarda bir yerlerde bizi beklediği sonucuna varabilelim.

Yaşamımız için sağlam bir amaç aramaya yönelik bitmek tükenmek bilmeyen arayışımız bizi sık sık krizin eşiğine getirir.49

Kozmik anlamdan bağımsız olarak, insanın hayattaki amacı, işlevi ve hedefini içermektedir.51 Kozmik anlam genellikle dinsel öğretiler tarafından belirlenmektedir. Dinsel gelenekler varlık, evren ve insana dair kapsamlı anlam semaları sunmaktadırlar. Yalom’a göre kozmik anlam hissine sahip bireyler, ona uygun bir dünyevi anlam hissi yasamaktadırlar. Başka bir deyişle, insanın dünyevi anlamı, amacı kozmik anlamla uyumu ve bu anlamı gerçekleştirmeyi içermektedir. Bununla beraber dinsel dünya görüsüne dayalı kozmik anlam çok sayıda bireysel hayat amacı yorumuna da izin vermektedir.52

Modern dünya insanı tarım toplumuna göre daha çok anlamsızlık problemi yasamaktadır. Çünkü sanayi öncesi toplum birçok yolla anlam sağlayabilmekteydi. Birincisi dinsel dünya görüsü o zaman modern çağa göre çok daha etkiliydi ve kapsamlı yanıtlar vererek anlamsızlık sorununu belirsizleştirmekteydi. Ayrıca o dönemlerde insanlar daha çok temel gereksinimlerini karşılayabilmek için mücadele etmekteydiler ve bu anlam krizinin ortaya çıkmasını

büyük ölçüde azaltmaktaydı. Yalom bu iddiasını anlamsızlık duygusu ile boş zaman ve serbestlik arasındaki ilişkiye dayanarak gündeme getirmektedir.

Ona göre insan günlük yasam ve hayatta kalma süreciyle ne kadar ilgiliyse anlamsızlık krizi o kadar az ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, doğayla, bir aileyle ve diğer insanlarla iç içe olmak, bu insanlarda güçlü bir daha geniş bir birime ait olma duygusu yaratmakta, bu da anlamsızlık duygusunu azaltmaktaydı. Fakat sanayileşmiş modern dünya insanı, dinsel kozmik anlamdan, doğal dünyadan ve hayatın doğal zincirinden kopartılmıştır.54

Anlamsızlıkla yüzleşmek, refah ve bunun getirdiği zaman fazla-

sı ile oldukça ilintilidir. Zaman beraberinde getirdiği özgürlükten

ötürü birçok insan için sorun yaratır.55

bir kalıba girmeyen bir dünyayla karşılaştığımız-

da bir kalıp açıklama ve varoluş anlamı ararız.

Anlamın bir anlamı kaygı yatıştırıcı oluşudur. Buyrulmuş, ra-

hatlatıcı bir yapı olmaksızın dünyayla ve hayatla karşılaşmaktan

kaynaklanan kaygıyı rahatlatmak için ortaya çıkar.

Anlam inanmayı içerir. İnançlarımız dünya ile aramızdaki bağ-

ları oluşturur. Bu bağlarda kopma olduğunda acı çekilir ve mutsuz-

luk yaşanır.

Din insanın hayatta karşılaştığı her olay ve duruma hazır ve bütün ce-

vaplar sunan ve ona nasıl yaşaması gerektiği hususunda yol göste-

ren bir zihni muhtevalar sistemidir.61

Dinin ruh sağlığına ilişkin kazandırdığı en önemli şey, yarattığı

değer ve insan hayatına kattığı anlamdır. Aynı zamanda din insan-

lar arası ilişkileri yapıcı bir yönde düzenlemekte, tarih ve diğer in-sanlar ile olan bağı aydınlatarak

insanlığın kaybettiği gerçek kimli-

ğine tekrardan kavuşmasını sağlamaktadır.

Din insana dünya hayatının güçlüklerine karşı sunduğu anlam

deniziyle dayanma gücü ve anlamlılık sağladığı için vazgeçilmezdir

Bireyin hayatına gaye ve anlam kazandıran din, pek çok varo-

luşsal soruya cevap verir. Hayatın anlamı nedir? Neden ölürüz?

Ölümden sonra bizleri bekleyen bir hayat var mıdır? Ölümden sonra bir hayat var mıdır? Ölümden sonraki hayat nasıldır? Bu dünyadaki kötülükler ve olumsuzluklara neden var? şeklindeki varoluşsal içerikli sorulara cevap vererek din, hayata ve sonrasına dair genel kaygıyı azaltacak motivasyonlar sunar.70

Hayatın bir anlam ve gayesinin olduğu, insanların üzerinde insanları koruyan ve gözeten bir gücün bulunduğunu bilmesi, ölümden sonra yeni bir hayatın başlayacağını, bu nedenle haksızlığa uğramışsa adaletin yerine geleceğini bilmesi kişiyi ruhsal ve dolayısıyla bedensel problemlere karşı korumaktadır. Karşılaşılan küçük sıkıntılardan büyük felaketlere kadar pek çok şeyin aslında kendisi

için bir imtihan olduğunu bilmek yahut bunların kaderin birer parçası olduğunu düşünmek şüphesiz kaygı azaltıcı unsurlardır.